

«Ich wachte nachts auf, komplett in Panik»

Die angehende Fachangestellte Gesundheit Leonie Thaler leidet unter der Angststörung Hypochondrie. Gemeinsam mit ihren Kolleginnen Nadja Elsener und Solyana Mogos Kidane widmet sie ihre Vertiefungsarbeit der wenig bekannten Störung.

Cornelia Bisch

Vor zwei Jahren ist Leonie Thalers Vater an einem Herzinfarkt verstorben – plötzlich, ohne Vorwarnung. «Er starb allein in seiner Wohnung», erzählt die angehende Fachangestellte Gesundheit in ihrem Schulzimmer am Gewerblich-industriellen Bildungszentrum Zug (GIBZ).

«Ich verberg meine Trauer tief im Inneren und ging bereits drei Tage später wieder zur Arbeit.» Dass die damals 16-jährige dieses einschneidende Erlebnis nicht einfach so weggesteckt hatte, zeigte sich kurze Zeit später, als sie sich um die eigene Gesundheit über die Massen zu sorgen begann. «Ich wachte nachts auf mit rasendem Puls und komplett in Panik, weil ich glaubte, sterben zu müssen», erzählt sie.

Die Folge waren unzählige Arztbesuche und «unnötige Untersuchungen», wie sie heute selbst sagt. Aber damals war sie davon überzeugt, an einer gefährlichen Krankheit zu leiden. Erst viel später erhielt sie die Diagnose Hypochondrie oder Health Anxiety, die Angst, an einer Krankheit zu leiden.

Weitgehend unbekannte Angststörung

Heute geht es der jungen Frau besser, unter anderem deshalb, weil sie in ihrem Umfeld viel Verständnis erfahren hat. Deshalb wagte sie es, ihren beiden Kolleginnen Solyana Mogos Kidane (19) und Nadja Elsener (18) dieses Thema für die gemeinsame Vertiefungsarbeit (VA) im Fach Allgemeinbildung vorzuschlagen.

«Trotz unseres Arbeitsalltags als angehende Fachangestellte Gesundheit war uns die Angststörung Hypochondrie nicht bekannt», erzählt Solyana Mogos Kidane. Als sich die drei intensiver mit dem Krankheitsbild beschäftigten hatten, stellten sie fest, dass es sich heute noch um ein Tabuthema handelt. «Betroffene werden als nervig und anstrengend wahrgenommen. Sie bekom-



Drei wie Pech und Schwefel: Solyana Mogos Kidane (links), Nadja Elsener und Leonie Thaler (hinten) schreiben ihre Vertiefungsarbeit zum Thema Hypochondrie. Mit ihrem Plakat wollen sie informieren und aufrütteln.

Bild: Cornelia Bisch (Zug, 6. 11. 2024)

men zu hören, sie sollen sich nicht so anstellen. Das hält viele davon ab, über ihre Störung zu sprechen», führt Leonie Thaler aus. Zudem sei es ein Teil des Krankheitsbildes, dass sich Betroffene der Realität nicht stellen wollten. Bei vielen würde die Angststörung deshalb erst nach Jahren oder gar nicht diagnostiziert.

«Wir fanden die Auseinandersetzung mit dem wenig bekannten Thema spannend und beschlossen, im Rahmen unserer Arbeit etwas dafür zu tun, dass die Öffentlichkeit diese Angststörung wahrnimmt. Ausserdem möchten wir Betroffene ermutigen, sich ihrer Diagnose zu stellen, darüber zu sprechen und sich Hilfe zu ho-

len», fasst Nadja Elsener zusammen.

Plakat soll aufrütteln und informieren

Ein Teil ihrer Arbeit besteht deshalb aus einer plakativen Fotocollage mit Personen und Fachleuten jeden Alters aus ihrem Umfeld – darunter auch sie selbst –, die je mit einzelnen Buchstaben abgebildet sind, welche gemeinsam den Ausdruck «Mental Health» (mentale Gesundheit) darstellen. Die Personen drücken verschiedene Gemütszustände aus: Angst, Wut, Frust, innere Leere, Freude oder Trauer. «Damit wollen wir darauf hinweisen, dass alle, egal welchen Alters oder welcher Herkunft, ihren Rucksack

mit sich tragen», betont Solyana Mogos Kidane. Das Plakat soll aufrütteln, informieren, Verständnis schaffen und dadurch die Scham der Betroffenen reduzieren und ihre Situation leichter machen.

«Hypochondrie kann die mentale Gesundheit angreifen», weiss Leonie Thaler. Man werde mit der Zeit von Ärztinnen, Freunden und Familie nicht mehr ernst genommen und bekomme nicht die Hilfe, die man wirklich benötige. «Arztbesuche, bei denen man auf die eingebildeten Krankheiten hin untersucht wird, haben nur eine kurze Beruhigung zur Folge.» Anschliessend baue sich die Angst von neuem auf. «Es gab Zeiten, in denen ich drei

oder viermal wöchentlich die Praxis meiner Hausärztin aufsuchte.» Diese habe zum Glück die wahre Ursache hinter den Beschwerden ihrer jungen Patientin erkannt und sie mit viel Verständnis dazu geführt, sich der Diagnose Hypochondrie zu stellen. «Erfahren Betroffene kein Verständnis, ziehen sich manche zurück und versinken in einer Depression.»

Umfrage bringt vielleicht neue Erkenntnisse

Zu ihrer Vertiefungsarbeit gehören neben Selbstbericht und Plakat auch Interviews mit Fachpersonen – einer Oberärztin der Psychiatrie und einer Psychologin – über das Krankheitsbild, Ursachen und Risikofaktoren.

Zudem werden die drei eine Umfrage durchführen.

«Die Teilnehmenden sind zwischen 15 und 60 Jahre alt», informiert Nadja Elsener. «Wir fragen die Probandinnen und Probanden nach ihren Kenntnissen über Hypochondrie, ob sie oft Krankheiten oder Symptome googeln, wie sie sich dabei fühlen und wie oft sie eine Arztpraxis aufsuchen. Zudem fragen wir nach ihrem beruflichen und privaten Umfeld, ihrem Alter und Geschlecht. Wir hoffen, einige neue Erkenntnisse daraus zu gewinnen.»

Ruhe, Zuwendung und Verständnis

Ihre Mutter habe instinktiv richtig auf ihre Ängste reagiert, erzählt Leonie Thaler abschliessend. «Sie nahm mich in den Arm und sprach beruhigend auf mich ein.» Sie habe ihre Tochter immer unterstützt und ernst genommen. Zu einem solchen Vorgehen rät sie auch anderen Angehörigen von Betroffenen.

«Auf keinen Fall sollte man eine hypochondrische Person in ihren Ängsten bestärken oder sie dazu anhalten, sich im Internet zu informieren.» Das schüre die Angst noch mehr. «Wenn man ratlos oder überfordert ist, darf man fragen: «Wie kann ich dir helfen» oder «was brauchst du.» Ernst genommen zu werden, helfe Betroffenen sehr.

Die Arbeit und das damit verbundene gegenseitige Vertrauen hat die drei Freundinnen gestärkt und noch enger zusammengeschweisst. «Heute können wir Leonies Ängste sogar manchmal mit Humor nehmen», stellt Nadja Elsener fest. «Sie lacht dann mit uns. Das spricht für ihre Stärke und Ausgeglichenheit.»

Hinweis

Betroffene zwischen 15 und 60 Jahren, welche an der Umfrage der drei Lernenden teilnehmen möchten, können bis Mittwoch, 13. November, den Fragebogen unter folgendem Link ausfüllen: <https://forms.office.com/e/TQHHYfGeCu>